

黒ごまきな粉アイス

管理栄養士のレシピ No.137



ごまときな粉には、不溶性食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えるのに役立ちます。また、食物繊維には、食後の血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきも期待できます。

凍らせずにスムージーにしたり、バナナを別の果物にしたりとアレンジがきく一品です。

材料（2人分）

★	○バナナ	1本(90g)
	○牛乳	200ml
	○ねりゴマ（黒）	大さじ2
	○きなこ	大さじ1
	○レモン汁	小さじ1
	○はちみつ	大さじ1

トッピング

○黒いりごま	
○バナナ	適量

今回ははちみつを使用していますが、砂糖やお好みの甘味料へ変更してもOK！
はちみつは、1歳未満の乳児に与えないようにしてください。



作り方 調理時間10分（冷却時間は除く）

- ①★の材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ②バットやタッパーなどのお好きな容器に①を入れ、冷凍庫で約2時間冷やす。（冷やし始めて1時間経ったら、軽く混ぜる。）
- ③皿に盛り付け、お好みでトッピング用の黒いりごまとバナナを乗せたらできあがり。
（ご使用の冷蔵庫により冷却時間は異なります）